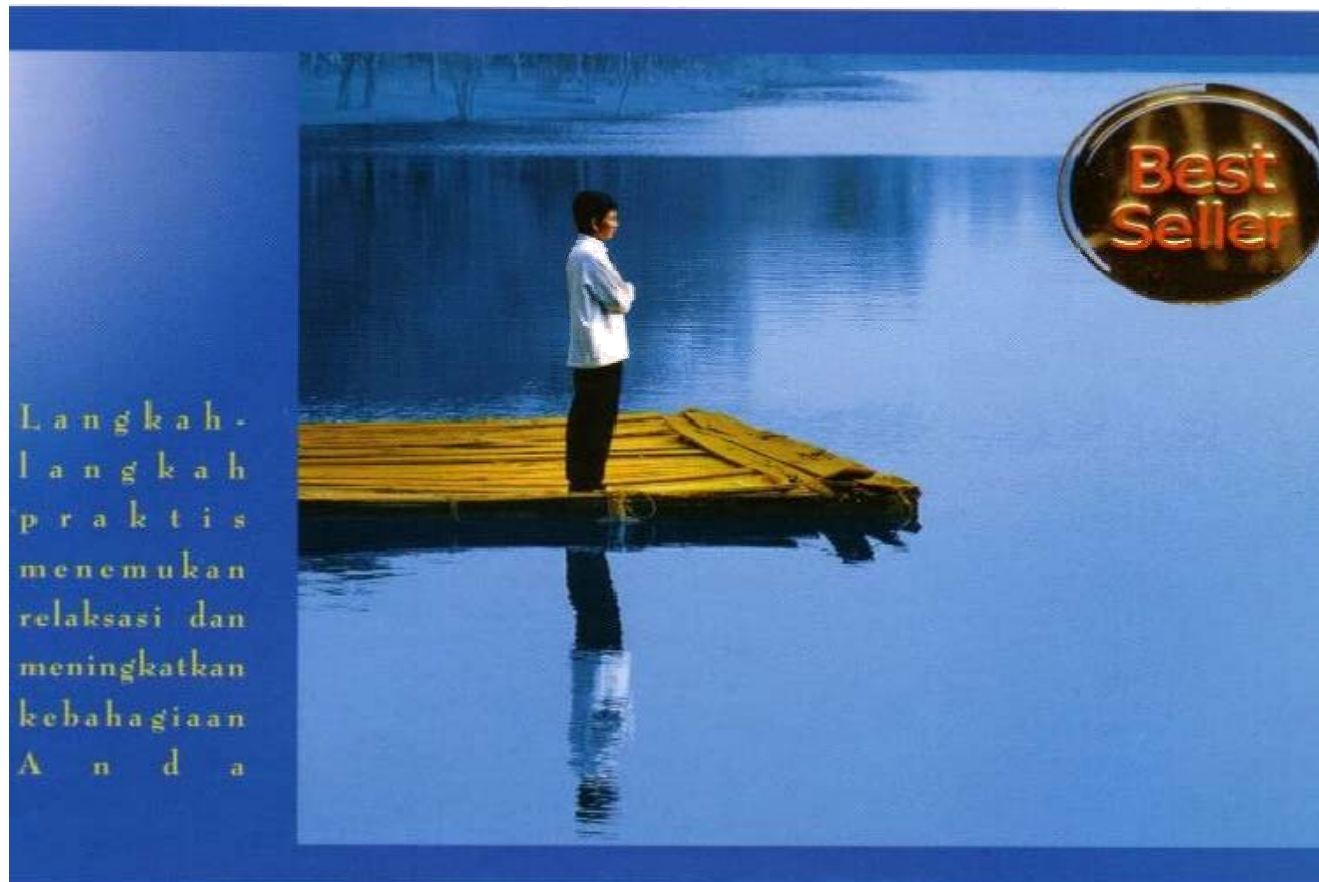
Pelatihan Shalat Khusyu'

Shalat sebagai meditasi tertinggi dalam Islam

Abu Sangkan

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

SHALAT

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu , sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Al Baqarah 2 :153)

Sesungguhnya orang-orang yang beriman, mengerjakan amal saleh, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, mereka mendapat pahala di sisi Tuhannya. Tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak mereka bersedih hati. (Al Baqarah 2 :277)

Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk .(Al Maa'idah 5:55)

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar . Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al 'Ankabuut 29:45)

PENDAHULUAN

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'

(Al Baqarah 2 :45)

Berbagai persoalan sering mempengaruhi kita: kegelisahan, kecemasan, putus asa; hingga kita mengalami stress, sakit atau depresi.

Sebenarnya shalat khusyu' dapat dikembangkan untuk mengatasinya. Rasa khusyu' bukan diciptakan, hanya dengan memasuki dan menerima saja.

Metodenya secara psikologis dan fisiologis yaitu mempelajari pikiran & jiwa serta posisi tubuh, menerapkan dengan konsentrasi dan kemauan mendekatkan diri kepada Ilahi secara disiplin, maka kita akan melakukan perjalanan ruhani menuju spiritual yang tinggi.

Teknik khusyu' adalah mengeksploitasi harmoni dan keseimbangan dua hal yang berlawanan: jasmani-ruhani, otak kiri-kanan, energi positif-negatif.

Shalat khusyu' akan membangkitkan rasa ihsan saat pertemuan dengan Allah. Sebuah pancaran nur ilahi yang menjelma menjadi perilaku akhlaq yang mulia.

SHALAT MERUPAKAN PERJALANAN RUHANI MENUJU ALLAH

"Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, maka sembahlah Aku dan dirikan shalat untuk mengingat Aku"

(Thaha 20:14)

Shalat merupakan aktivitas menapaki jalan spiritual untuk mempertemukan aku yang fana (diri) dengan Aku yang kekal (kekuatan ilahiah/*divine power*).

Ketika shalat, ruhani bergerak menuju Zat yang Maha Mutlak. Pikiran terlepas dari keadaan riil dan panca indra melepaskan diri dari segala macam keruwetan peristiwa di sekitarnya.

Shalat memiliki 5 unsur:

- Meditasi atau doa yang teratur.
- Relaksasi dalam gerakan shalat.
- Hetero/auto sugesti dalam bacaan shalat
- Group therapy dalam shalat jamaah
- Hydro therapy dalam wudhu

Islam menempatkan Zat Yang Maha Mutlak sebagai puncak tujuan ruhani, sandaran istirahatnya jiwa, sumber hidup, sumber kekuatan dan sumber mencari inspirasi

SHALAT MERUPAKAN PERTEMUAN HAMBA DENGAN ALLAH TANPA PERANTARA

"Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh amat berat, kecuali bagi orang-orang khusyu' yaitu orang-orang yang meyakini bahwa mereka akan menemukan Tuhannya dan bahwa mereka kembali kepada-Nya. (Al Baqarah 2:45-46)

Perasaan khusyu' tidak mungkin bisa didapatkan, jika kita tidak memiliki kesadaran dan kepercayaan, bahwa sebenarnya di saat shalat kita sedang berhadapan dengan Allah.

Saat shalat, jiwa diarahkan kepada Zat yang Maha Tak Terbatas, maka jiwa akan merasa seperti kembali dan tidak terkukung oleh benda yang mengikatnya. Ruh akan mengalami kebebasan, pencerahan dan ketenangan.

"sesungguhnya aku berasal dari Allah dan kepadaNya aku kembali". Shalat = mi'raj, naiknya ruh meninggalkan ikatan nafsu menuju ke hadirat Allah yang Maha Tinggi.

Shalat khusyu:

- Menimbulkan etos kerja yang profesional dan bertanggung jawab.
- Memberi efek ketenangan, kepuasan dan rasa bahagia.

MENGEVALUASI ULANG SHALAT KITA

“Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, yaitu orang-orang yang lalai akan shalatnya, orang-orang yang berbuat riya” (Al Ma’un 1007:4-6)

“Hai orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kalin ucapkan…” (An Nisa’ 4:43)

Hadist Nabi:

“Kececeran yang pertama akan kamu alami dari agamamu ialah amanat, dan kececeran yang terakhir ialah shalat. Dan sesungguhnya (akan terjadi) orang-orang melakukan shalat, sedang merekan tidak berakhlak”.

Hadist Nabi:

“Amal yang pertama ditanyai Allah pada hamba di hari akhirat nanti adalah amalan shalat. Bila shalatnya dapat diterima, maka akan diterima seluruh amalnya, dan bila shalatnya ditolak akan tertolak pula seluruh amalnya”

Evaluasi diri dengan pertanyaan:

“Kemana saya harus meminta pertolongan ketika saya gelisah atau ketika saya tidak mampu mengatasi/ menjawab persoalan yang pelik?

Apakah jawabannya shalat?

Kita tidak pernah menyadari untuk memanfaatkan shalat sebagai alat penolong, sumber hidup, penerang jiwa dan tampat kita bertanya tentang persoalan yang sulit dipecahkan.

MENGAPA SHALAT KHUSYU' SULIT DIDAPAT?

"Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu" (Al Baqarah 2:185)

Secara fitrah manusia menginginkan ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan dalam hidupnya.

Lantas – sesuatu apa yang hilang?

Apakah shalat hanya beban/kewajiban?

Apakah kita shalat karena takut neraka?

Bagaimana bermeditasi (untuk menemukan atau merebut kembali sesuatu yang hilang)?

Pelaku meditasi: menunjukkan adanya kebahagiaan, perasaan nyaman, ketagihan pada keadaan hening dan damai.

Padahal shalat memiliki manfaat:

- Tuntunan meditasi transendental.
- Efek kesehatan, relaksasi.
- Terapi fisik, pikiran dan jiwa yang sangat sempurna.

Shalat secara sederhana dan konkrit akan membawa kita pada kebahagiaan, ketenangan, cinta dan rindu.

Kita hanya mendapatkan, bukan menciptakan rasa khusyu'

MENCOBA KONSENTRASI

"Berapa banyak orang yang shalat namun hanya mendapatkan rasa capek dan lelah" (HR Abu Dawud).

- Keluhan yang umum saat shalat adalah sulit berkonsentrasi.
- Upaya memperoleh kekhusyu'an dengan konsentrasi selalu berakhir dengan kegagalan, walaupun syariat telah terpenuhi baik bacaan maupun raka'atnya.
- Pikiran pergi kemana-mana, tahu-tahu shalat sudah selesai.

Otak bekerja sendiri-sendiri.

- Otak kiri melakukan yang sekuensial, digital, linier, teratur dan logis (ini yang dilatih).
- Otak kanan dibiarkan liar dan tidak memiliki kemampuan abstraksi, imajinasi, intuisi dan holistik.
- Akibatnya timbul timbul rasa jenuh & capek

Pada saat shalat

- Otak kiri: menghitung, mengatur raka'at & membaca secara verbal setiap kalimat yang dipola & berulang.
- Otak kanan: memahami dengan emosinya, bagaimana Allah hadir menyambut & memberi respon serta mampu merasakan rahmat yang mengalir ke hatinya.

Bila pikiran dan cara berpikir sudah seimbang, tubuh dan jiwa akan mengikuti kehendak pikiran = awareness.

Ini adalah sinergi yang diharapkan dapat menampilkan kualitas shalat kita secara optimal.

= ingat belajar mengendarai mobil=

NIAT

"Sesungguhnya segala perbuatan itu disertai niat.
Dan seseorang diganjar sesuai niatnya"
(HR Bukhari Muslim)

- Niat bukanlah sebuah bacaan/mantra, tetapi suatu perbuatan yang didalamnya terdapat kesadaran penuh yang mengalir.
- Niat merupakan dasar dan bentuk bagi sebuah perbuatan, dimana perbuatan itu sendiri adalah juga isi dari niat.

Niat adalah kesadaran untuk mempersatukan kegiatan otak kiri dan kanan, sehingga menghasilkan rasa sambung (tuning) dalam shalat maupun ibadah lainnya.

= ingat gerak meditasi Tai Chi=

- aktivitas logika (otak kiri) dan holistik (otak kanan) menghasilkan kekuatan (daya) yang luar biasa.

1 / 0 = ~

- Nilai etis + perbuatan = moral
- Islam mensyaratkan niat sebagai kontrol, apakah masih berada dalam kesadara ihsan?

TUMA'NINAH, SEBUAH TEKNIK RELAKSASI DALAM SHALAT

Dari Abu Hurairah, sesungguhnya Nabi s.a.w pernah masuk masjid. Nabi bersabda:"Apabila kamu berdiri shalat bertakbirlah, lalu bacalah ayat yang mudah bagimu, kemudian rukuklah sehingga tuma'ninah dalam keadaan rukuk, kemudian bagkitlah I'tidal dalam keadaan berdiri, kemudian sujudlah sehingga tuma'ninah dalam keadaan sujud, kemudian bangkitlah sehingga tuma'ninah dalam keadaan duduk, kemudian sujudlah sehingga tuma'ninah dalam keadaan sujud, kemudian berbuatlah demikian dalam semua shalatmu (HR Bukhari, Muslom & Ahmad).

- Kebanyakan orang mengira bahwa jumlah bacaan dalam setiap gerakan shalat dijadikan ukuran waktu selesainya sikap berdiri, duduk, rukuk maupun sujud.
- Padahal bacaan itu bukanlah sebuah aba-aba dalam shalat kita, sehingga tidak bisa tenang.
- Kebanyakan dari kitapun telah lupa bagaimana caranya rileks, karena kecepatan dan tekanan hidup.

- Setiap bacaan yang diulang merupakan aspek meditasi, autoterapi, autosugesti, berdoa, mencari inspirasi, menunggu intuisi/petunjuk, penyembuhan; bahkan untuk menemukan ketenangan yang dalam.
- Berdiri~ 5 menit, duduk ~5 menit, sujud ~10 menit; total shalat~ 30 menit
- Shalat ➔ terapi mental & terapi fisik (kendor dan rileks)

- Saat duduk (Iftirasy)-beliau sedang dialog untuk menyelesaikan persoalan yang dirasa rumit dan menunggu jawaban.
- Shalat sebagai alat komunikasi dan memohon pertolongan kepada Allah, serta tempat mengistirahatkan jiwa dan fisik.

- shalat dengan tenang dan rileks akan menghasilkan energi tambahan dalam tubuhnya, shg tubuh terasa segar (fresh)
- Apabila kita melakukan shalat dengan benar, relaksasi yang dalam dan penyerahan total kepada Allah, maka shalat merupakan jalan menjadikan kita berakhlak mulia.

Penelitian otak

Hasil penelitian Alvan Goldstein: Ditemukan adanya zat endorphin dalam otak manusia yaitu zat yang memberikan efek menenangkan yang disebut endogegonius morphin.

- Drs Subandi MA, menjelaskan bahwa kelenjar endorfina dan enkafalina yang dihasilkan oleh kelenjar pituitrin di otak ternyata mempunyai efek mirip dengan opiat (candu) yang memiliki fungsi menimbulkan kenikmatan (pleasure principle), sehingga disebut opiat endogen.

Apabila seseorang sengaja memasukkan zat morfin ke dalam tubuhnya, maka akan terjadi penghentian produksi endorphin. Jika pengguna narkoba, menghentikan secara tiba-tiba, orang tersebut akan mengalami sakau (ketagihan yang menyiksa dan gelisah); karena otak tidak memproduksi zat tersebut.

Untuk mengembalikan produksi endorphin di dalam otak bisa dilakukan dengan meditasi shalat yang benar atau melakukan dzikir yang memang dapat memberikan dampak ketenangan.

PERSIAPAN UNTUK LATIHAN RELAKSASI DAN OLAH SPIRITUAL (DZIKRULLAH)

Bentuk aktivitas yang memberi efek relaksasi:

- Merebahkan tubuh
- Berdiri seperti anak balita
- Mendengar suara alam (air, angin, dll)
- Wewangian
- Menguyur dengan air
- Menyentuh/meijat daerah-daerah sensitif (kepala, muka tangan, kaki, dsb)

Aroma therapy:

Aroma mempunyai efek bermacam-macam dan dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang

- Membangkitkan gairah seks: bunga mawar
- Menentramkan & hening: lavender
- Suasana meditatif: kayu cendana

Pilih aroma yang membawa ketentraman

Konsep regang, lepas dan rileks adalah hal yang penting dalam relaksasi, yang memungkinkan mengalirkan darah dan mengirimkan energi ke otot-otot yang regang; baik saat berdiri, rukuk, sujud atau duduk.

Jadikanlah shalat sebagai sarana berkomunikasi yang akrab, santai, nyaman dan menyenangkan; untuk mencari ketenangan, kedaimaian dan kesehatan.

Ketenangan pikiran merupakan hal yang terpenting untuk memulai berdialog dengan Allah, sehingga kita bisa menerima kehadiran ilham ke dalam jiwa

WUDHU' MERUPAKAN SYARAT SAH DAN KESEMPURNAAN SHALAT

Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik ; sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan ni'mat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur. (Al Maa'idah 5:6)

"Barangsiapa berwudhu' lalu dibaguskan wudhu'nya dan dikerjakan shalat dua rakaat, dimana ia tidak berbicara dengan dirinya dalam berwudhu' dan shalat itu sesuatu hal duniawi, niscaya keluarlah dia dari segala dosanya, seperti hari ia dilahirkan oleh ibunya"

(HR Bukhari & Muslim)

Ketika berwudhu', seyogyanya kita melakukan sebagai bentuk peribadatan seperti halnya shalat; karena wudhu' merupakan prosesi pembersihan jiwa yang dituntun oleh Rasulullah saw.

Cara ini ditempuh dalam rangka mempersiapkan diri menghadap Allah Yang Maha Suci.

- Kesempurnaan shalat sangat tergantung kepada kesempurnaan wudhu'nya.
- Jika wudhu'nya tidak dalam keadaan ingat kepada Allah, maka tidak akan memberikan dampak apa-apa pada jiwa kecuali basah

Wudhu' adalah ibadah dzikir yang merupakan sarana pembersihan jiwa, yang dimulai dari sisi paling luar (fisik) sampai ke dalam ruhaninya.

Jiwa yang bersih akan terjalin komunikasi dengan Allah dan mendatangkan sinar dari kebeningan hati.

LATIHAN TAHAP PERTAMA

LATIHAN WUDHU’

1. Mulailah dengan mengucapkan “Bismillahirrahmannirrahim”. Hubungkan jiwa anda kepada Allah, rasakan anda sedang melakukan proses pembersihan tubuh dan jiwa.

2. Cucilah kedua tangan dengan air mutlak – pastikan hati tetap tersambung kepada Allah sampai muncul getaran rasa tenang dan sejuk di dada.

3. Bersihkan mulutnsebagai bagian proses pembersihan jiwa dengan berkumur-kumur.

4. Bersihkan ke dua lubang hidung – hayati dengan perasaan dan lakukan perlahan, tidak terburu-buru sebab hal ini akan menutup rasa sambung/ingat kepada Allah

5. Hadirkan jiwa anda kepada Allah, bahwa anda sedang melakukan pembersihan jiwa. Kehadiran jiwa ini akan membuat rasa menjadi sangat hening dan peka serta getaran kesambungan semakin kuat.

6. Basuhlah muka anda dengan air perlahan sekali sambil dirasakan …ulangi 3x

7. Selanjutnya basuhlah kedua lengan sampai siku, mengusap rambut kepala, mengusap daun telinga dan kedua kaki …. Semua dilakukan perlahan. Lakukan dengan tetap tersambung kepada Allah sehingga getaran kekhusyu’an dalam wudhu’ akan terbawa terus sampai kita melakukan shalat.

8. Sempurnakan dan diamlah sejenak lalu berdoa

LATIHAN SHALAT

1.Heningkan pikiran anda agar rileks. Usahakan tubuh kendor sampai terasa nyaman dan tidak perlu mengkonsentrasikan pikiran.

2. Biarkan tubuh meluruh, agak dilemaskan atau bersikap serileks mungkin.

3. Rasakan getaran kalbu yang bening dan sambungkan rasa itu kepada Allah.

(Umumnya jika tersambung, suasana sangat hening dan tenang serta terasa getarannya menyelimuti jiwa dan fisik; sehingga pikiran tidak liar)

4. Bangkitkan kesadaran diri, bahwa anda sedang berhadapan dengan Zat yang Maha Kuasa, Yang Meliputi Segala Sesuatu, Yang Maha Hidup, Yang Maha Suci dan Yang Maha Agung.

- Sadari bahwa anda akan memuja dan bersembah sujud kepadanya serendah-rendahnya,dan menyerahkan segala apa yang ada pada diri anda
- Biarkan ruh anda mengalir pergi dengan suka rela menyerahkan diri kepada Allah semata.

5. Berniatlah dengan sengaja dan sadar, sehingga muncul getaran rasa yang sangat halus dan kuat menarik ruhani meluncur kehadiratNya, seraya ucapkan “ ALLAHU AKBAR”.

- Jagalah getaran tadi dengan meluruskan niat: *inni wajjahtu wajhiya lilladzi fatharassamawaati wal ardh, haniifan musliman wama ana minal musyikin (*sesungguhnya aku menghadap kepada wujud Zat yang menciptakan langit dan bumi dengan selurus-lurusnya dan aku bukan termasuk orang yang syirik).
- Rasakan kelurusan jiwa anda yang terus bergetar menuju Allah, lalu menyerahkan secara total: *inni shalati wanusuki wamahyaya wamamati lillahi rabbil'alamin* (sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku dan matiku hanya untuk Allah semata.

LATIHAN SHALAT

6. Rasakan keadaan berserah masih menyelimuti getaran jiwa Anda.

- Bacalah setiap ayat dengan tartil – pastikan getaran pasrah menyertai bacaan dihadapanNya.
- Kemudian lakukan rukuk, biarkan badan membungkuk dan rasakan – pastikan ruh anda perlahan-lahan turut rukuk dengan perasaan hormat dan pujilah Allah Yang Maha Agung: “subhaana rabbiyal adiimi wabihamdihi”.

  (jika antara ruhani dan fisik seirama, maka getaran itu akan bertambah besar dan kuat, bertambah kuat pula kekhusyu’an yang terjadi)

7. Setelah rukuk, anda berdiri kembali sambil mengucapkan pujian kepada Zat Yang Maha mendengar:” samiallahu liman hamidah” (semoga allah mendengar orang yang memujiNya)

- Lalu, setelah kedua tangan diturunkan, ucapkan: “rabbana wa lakal hamdu millussamawati wamil ul ardhi wamiluma syi’ta min syai in ba’du” (Ya Tuhan, milikMu segala puji, sepenuh langit dan bumi, dan sepenuh sesuatu yang Engkau kehendaki sesudah itu).
- Rasakan sampai ruhani anda mengatakan dengan sebenarnya (jangan sedikitpun tersisa rasa untuk dipuji, yang terjadi adalah keadaan nol; tidak ada beban kecuali hening).

8. Kemudian secara perlahan bersujud serendah-rendahnya sambil berdzikir: “Allahu Akbar”.

- Biarkan tubuh anda bersujud, rasakan sujud anda agak lama.
- Jangan mengucapkan pujian kedapa Allah Yang Maha Suci “subhanallah wabihambidhi”, sebelum ruh dan fisik anda bersatu dalam satu sujud. (biasanya terasa sekali ketika ruhani memuji Allah dan akan berpengaruh pada fisik, menjadi lebih tunduk, ringan dan harmonis).

9. Selanjutnya, lakukan shalat seperti diatas dengan pelan-pelan, tuma’ninah pada setiap gerakan. Jika anda melakukan dengan benar, getaran jiwa akan bergerak menuntun fisik anda.

   Sempurnakan kesadaran shalat anda sampai salam.

LATIHAN DZIKIR

1. Sehabis shalat, duduklah dengan tenang. Rasakan getaran yang masih membekas. Ruhani anda masih merasakan getaran takbir, rukuk, sujud dan penyerahan diri secara total. (Biasanya, setelah shalat, getaran jiwa anda terus menerus berdzikir, bukan keluar dari pikiran)

2. Pujilah Allah, agar jiwa kita mendapatkan energi ilahi yang membersihkan hati.

   subhanallah ….. Subhanallah……… subhanallah…….

   Alhamdulillah ….. Alhamdulillah….. Alhamdulillah……

   Laa ilaha illallah….. Laa ilaha illallah….. Laa ilaha illallah….

   Allahu akbar….. Allahu akbar….. Allahu akbar…..

3. Anda akan merasakan getaran shalat kapan saja, sehingga suasananya menjadi sangat indah dan damai. Dan ketika shalat tiba, getaran itu akan tambah besar dan menjadi tempat persinggahan jiwa untuk mengisi getaran iman dari kekhusyu'an.

   =Agar getaran jiwa tidak tertutup lagi, lakukanlah dzikrullah dalam setiap kesempatan =

4. Berdzikir kepada Allah dalam setiap keadaan akan membantu anda dalam membuka hijab yang terasa sulit ditembus. Dengan berdzikir kepada Allah hati menjadi tenang.

   Ketenangan jiwa itulah anda akan mampu melepaskan jiwa anda menuju kehadirat ilahi dengan sangat mudah.

LATIHAN TAHAP KEDUA

Jika telah sampai, harap beritahu kami.

Insya Allah akan kami kirimkan latihan berikutnya.

Segala puji bagi Tuhan semesta alam

Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah . Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan,

sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdo'a:

"Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri ni'mat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri". (Al Ahqaaf 46:15)